HORIZON FITNESS

Adventure 1 Plus

Laufband Bedienungsanleitung

Lesen Sie die Technische Anleitung, bevor Sie die Bedienungsanleitung lesen.

AUFBAU

⚠ WARNUNG

Während Sie das Laufband aufbauen, sollten Sie bei bestimmten Schritten besonders aufpassen. Es ist sehr wichtig, dass Sie der Aufbauanleitung genau folgen und alle Teile festgezogen werden. Wenn Sie der Aufbauanleitung nicht folgen, kann es sein, dass Teile des Rahmens nicht angezogen wurden und anschließend locker scheinen und bei Benutzung Geräusche von sich geben. Es darf kein seitlicher Spielraum an dem Konsolenmast vorhanden sein. Des Weiteren darf es auch keinen Spielraum nach vorne und hinten beim Aufbau der Konsole oder Armstangen geben. Um Schäden an Ihrem Laufband zu vermeiden, sollten Sie die Aufbauanleitung erneut lesen und dann Fehler, die beim Aufbau vielleicht gemacht wurden, korrigieren.

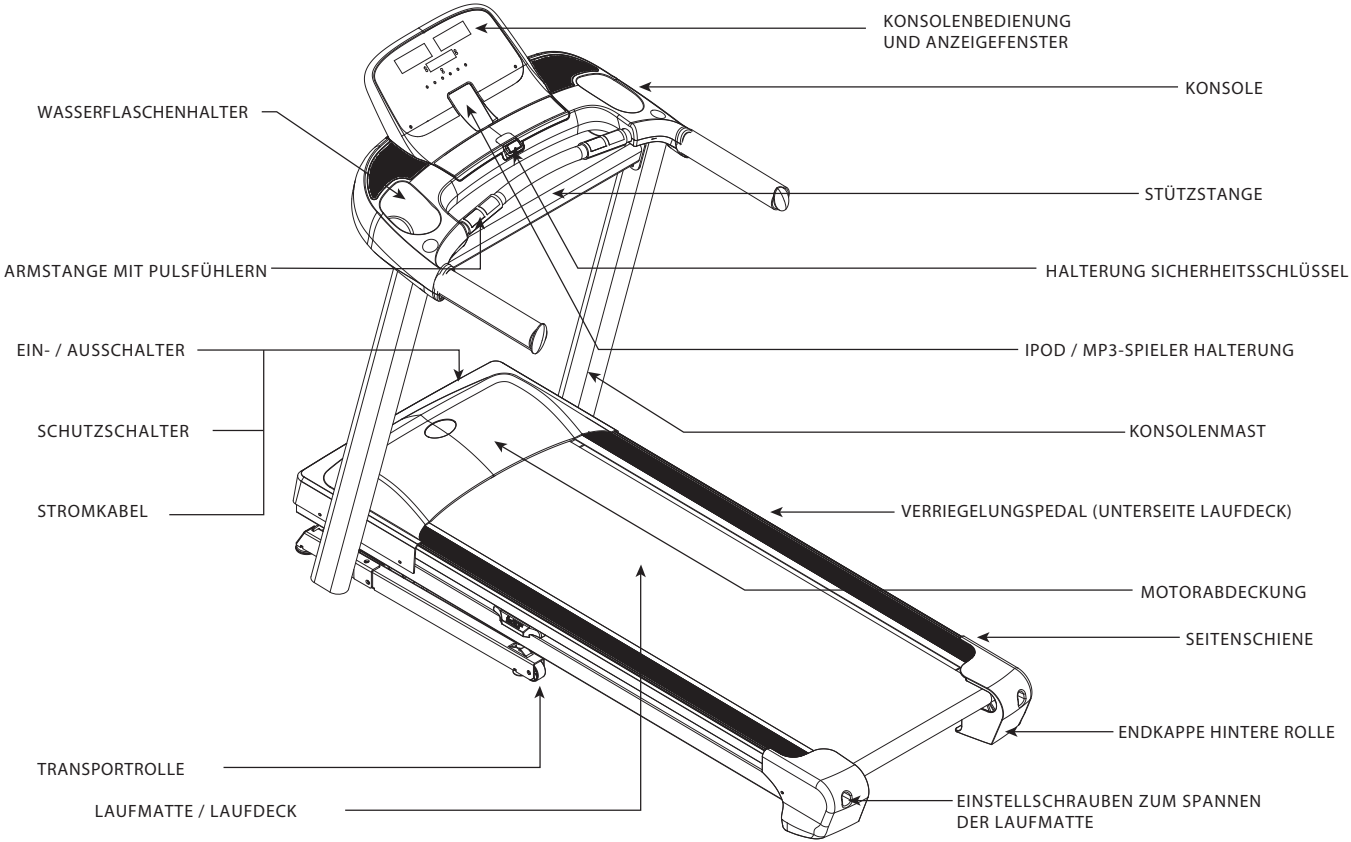
Bevor Sie mit dem Aufbau anfangen, tragen Sie die Seriennummer und den Modelnamen Ihres Laufbandes in die vorgesehenen. Zeilen weiter unten ein. Sie finden die Seriennummer wie auch den Modelnamen vorne am Rahmen.

TRAGEN SIE DIE SERIENNUMMER UND DEN MODELLNAMEN IN DIE LEEREN FELDER EIN:

SERIENNUMMER:

MODELLNAME: HORIZON FITNESS

LAUFBAND


KONSOLENBEDIENUNG
UND ANZEIGEFENSTER
KONSOLE
WASSERFLASCHENHALTER
STÜTZSTANGE
ARMSTANGE MIT PULSFÜHLERN
HALTERUNG SICHERHEITSSCHLÜSSEL
EIN- / AUSSCHALTER
IPOD / MP3-SPIELER HALTERUNG
SCHUTZSCHALTER
KONSOLENMAST
STROMKABEL
VERRIEGELUNGSPEDAL (UNTERSEITE LAUFDECK)
MOTORABDECKUNG
SEITENSCHIENE
ENDKAPPE HINTERE ROLLE
TRANSPORTROLLE
LAUFMATTE / LAUFDECK
EINSTELLSCHRAUBEN ZUM SPANNEN
DER LAUFMATTE

BEINHALTETE WERKZEUGE:

- ☐ 6 mm Inbusschlüssel (T-Form)
- ☐ 5 mm Inbusschlüssel (L-Form)
- ☐ 4 mm Inbusschlüssel (L-Form)
- ☐ 1 Kreuzschraubenzieher

BEINHALTETE TEILE:

- ☐ 1 Konsolenaufbau
- ☐ 2 Konsolenmaste
- ☐ 1 Stützstange
- ☐ 5 Schraubentüten
- ☐ 1 Sicherheitsschlüssel
- ☐ 1 Audio Adapterkabel
- ☐ 1 Flasche Silikon (für 2 Benutzungen)
- ☐ 1 Stromkabel

AUFBAU

VOR DEM AUFBAU

Stellen Sie die Verpackung auf eine ebene Fläche. Wir empfehlen Ihnen eine Schutzfolie auf Ihren Boden zu legen, um Kratzer zu vermeiden. Seien Sie beim Transport und Aufbau vorsichtig. Öffnen Sie die Verpackung nicht, wenn sie auf der Seite liegt. Nachdem die Umreifungsbänder entfernt wurden, sollten Sie das Gerät erst wieder bewegen oder transportieren, wenn es ganz aufgebaut ist, richtig steht und der Entriegelungsstift gesichert ist. Packen Sie das Gerät am besten dort aus, wo Sie es auch benutzen möchten. Das Laufband ist mit Hochdruckstoßdämpfern ausgestattet, was dazu führen kann, dass das Laufband bei falscher Handhabung plötzlich aufklappt. Versuchen Sie niemals das Laufband an dem Steigungsrahmen zu heben oder zu bewegen. Bei Nichtbeachten der Anleitung kann es zu Verletzungen kommen.

⚠ WARNUNG

Öffnen Sie den Karton. Holen Sie alle Einzelteile und lose Pappe heraus. Versuchen Sie nicht das Laufband anzuheben. Entfernen Sie die Einwickelfolie von dem Konsolenmast.

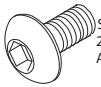
⚠ WARNUNG

Befolgen Sie die Anweisungen nicht, kann es zu Verletzungen kommen.

Hinweis: Achten Sie während jedem Aufbauschritt darauf, dass alle Muttern und Schrauben leicht angezogen wurden, bevor sie ganz festgezogen werden. Wir empfehlen Ihnen, beim Aufbau die Schraubengewinde mit Schmierfett einzuschmieren.

AUFBAUSCHRITT 1

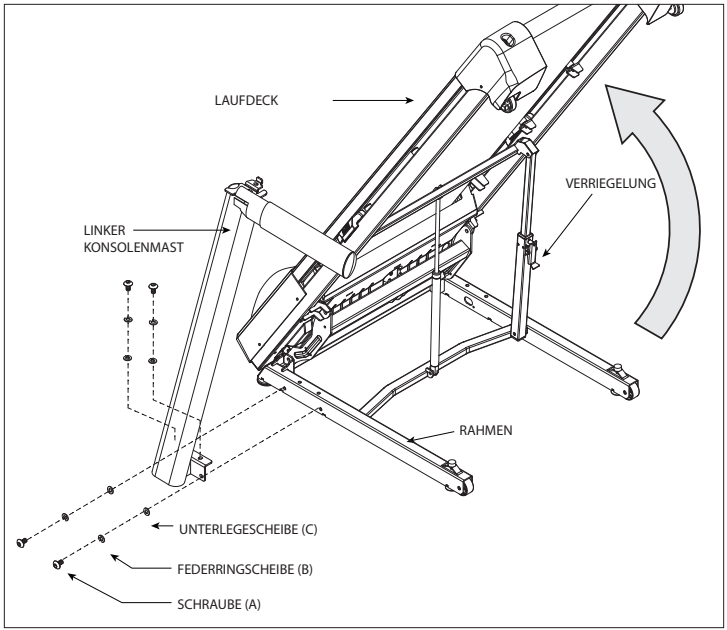
SCHRAUBENTÜTE 1 BEINHALTET:



SCHRAUBE (A)
20 mm
ANZAHL: 4

FEDERRINGSCHEIBE (B)
15 mm
ANZAHL: 4

UNTERLEGSCHEIBE (C)
15 mm
ANZAHL: 4



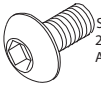
A Entfernen Sie die gelben Bänder und heben Sie das Laufdeck an, bis das Verriegelungspedal einrastet. Unterhalb des Laufdecks sollte alles frei geräumt werden.

B Öffnen Sie die Schraubentüte 1.

C Befestigen Sie in der geklappten Position den linken Konsolenmast mit 4 Schrauben (A), 4 Federringscheiben (B) und 4 Unterlegscheiben (C) an dem Basisrahmen.

AUFBAUSCHRITT 2

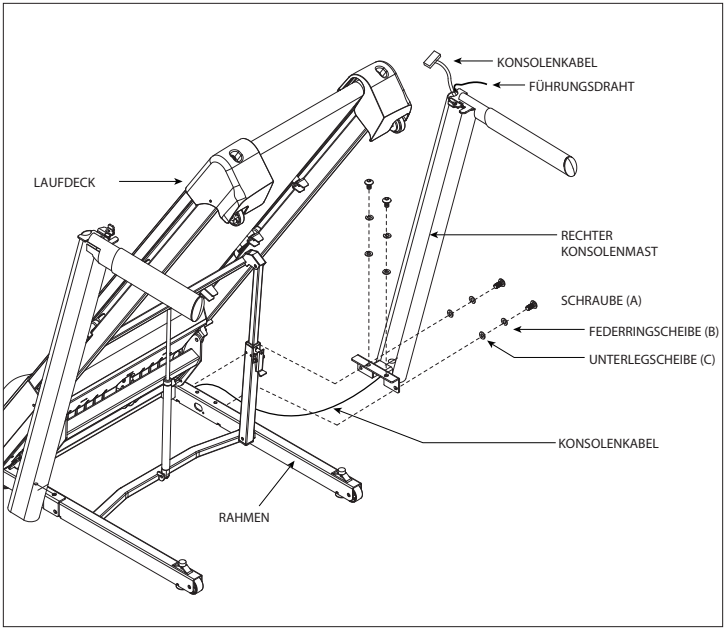
SCHRAUBENTÜTE 2 BEINHALTET:



SCHRAUBE (A)
20 mm
ANZAHL: 4

FEDERRINGSCHEIBE (B)
15 mm
ANZAHL: 4

UNTERLEGSCHEIBE (C)
15 mm
ANZAHL: 4



A Öffnen Sie die Schraubentüte 2.

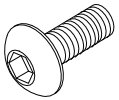
B Ziehen Sie den Führungsdraht durch den rechten Konsolenmast. Nachdem Sie den Führungsdraht durch den Mast gezogen haben, sollte sich das Konsolenkabel am oberen Ende des Mastes befinden. Entfernen Sie den Führungsdraht.

C Befestigen Sie in der geklappten Position den rechten Konsolenmast mit 4 Schrauben (A), 4 Federringscheiben (B) und 4 Unterlegscheiben (C) an dem Basisrahmen.

HINWEIS: ACHTEN SIE DARAUF, DASS SIE WÄHREND DES AUFBAUS KEINE KABEL EINKLEMMEN.

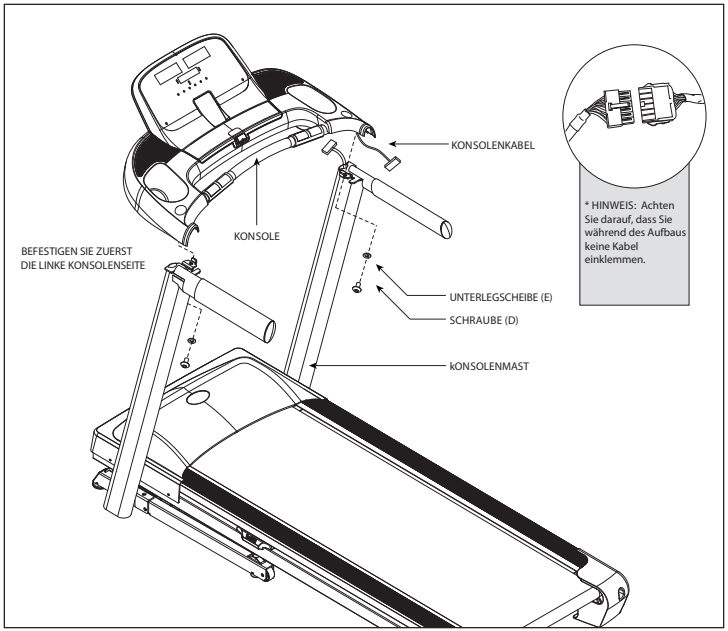
AUFBAUSCHRITT 3

SCHRAUBENTÜTE 3 BEINHALTET:



SCHRAUBE (D)
25 mm
ANZAHL: 2

UNTERLEGSCHEIBE (E)
16 mm
ANZAHL: 2



A Lösen Sie mit dem Fuß das Verriegelungspedal und klappen Sie das Laufband auf.

B Öffnen Sie die Schraubentüte 3.

C Stecken Sie vorsichtig die Konsole auf den Konsolenmast. Befestigen Sie zuerst die linke Seite mit 1 Schraube (D) und 1 Unterlegscheibe (E) an dem Konsolenmast.

A Ziehen Sie die Schrauben (D) erst nach dem Aufbauschritt 4 vollständig fest.

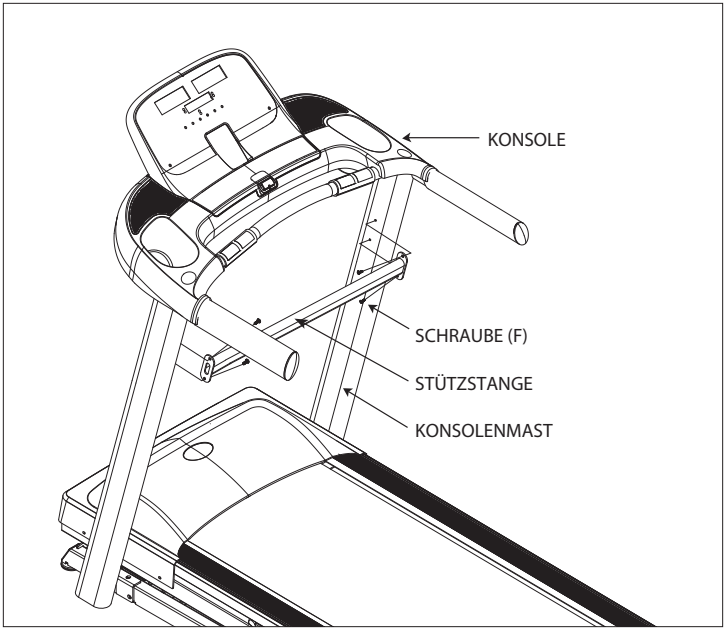
D Verbinden Sie die Konsolenkabel und verstauen Sie vorsichtig überschüssiges Kabel in dem Konsolenmast.

E Befestigen Sie die rechte Seite der Konsole mit 1 Schraube (D) und 1Unterlegscheibe (E) an dem Konsolenmast.

AUFBAUSCHRITT 4

SCHRAUBENTÜTE 4 BEINHALTET:

SCHRAUBE (F)
15 mm
ANZAHL: 4



A Öffnen Sie die Schraubentüte 4.

B Richten Sie die Löcher der Stützstange mit den Löchern des Konsolenmasts aus.

C Befestigen Sie die Stützstange mit 4 Schrauben (F) an dem Konsolenmast.

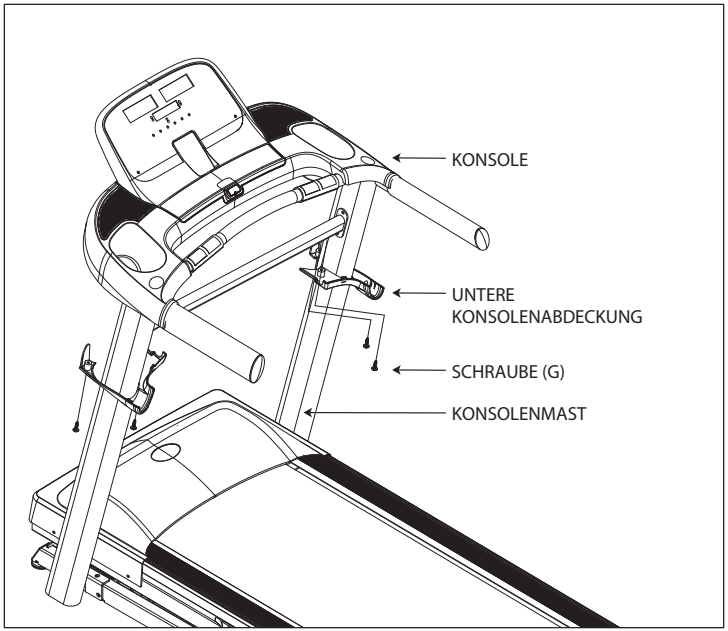
D Ziehen Sie alle Konsolenschrauben (Schritt 3) und die Schrauben der Stützstande (Schritt C) vollständig fest.

HINWEIS: ACHTEN SIE DARAUF, DASS SIE IM RECHTEN KONSOLENMAST KEINE KABEL EINKLEMMEN.

AUFBAUSCHRITT 5

SCHRAUBENTÜTE 5 BEINHALTET:

SCHRAUBE (G)
15 mm
ANZAHL: 4



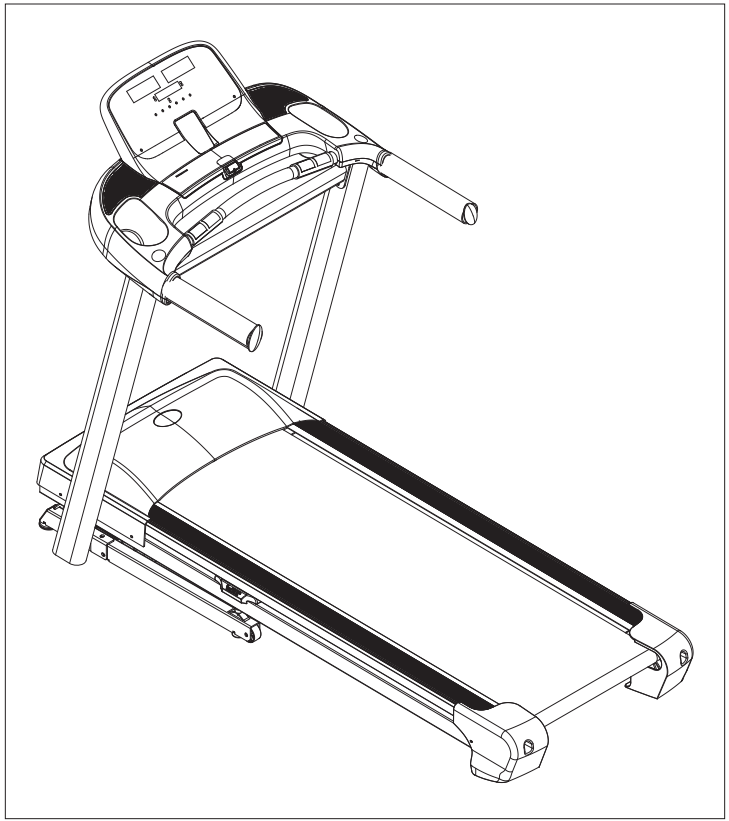
A Öffnen Sie die Schraubentüte 5.

B Befestigen Sie die rechte untere Konsolenabdeckung mit 2 Schrauben (G), indem Sie die Abdeckung am Konsolenmasten entlang führen.

C Widerholen Sie Schritt B, für die linke Seite.

D Vor erst Benutzung, schmieren Sie ihr Laufband Deck indem Sie den Instruktionen der Anleitung folgen.

AUFBAUSCHRITT 6

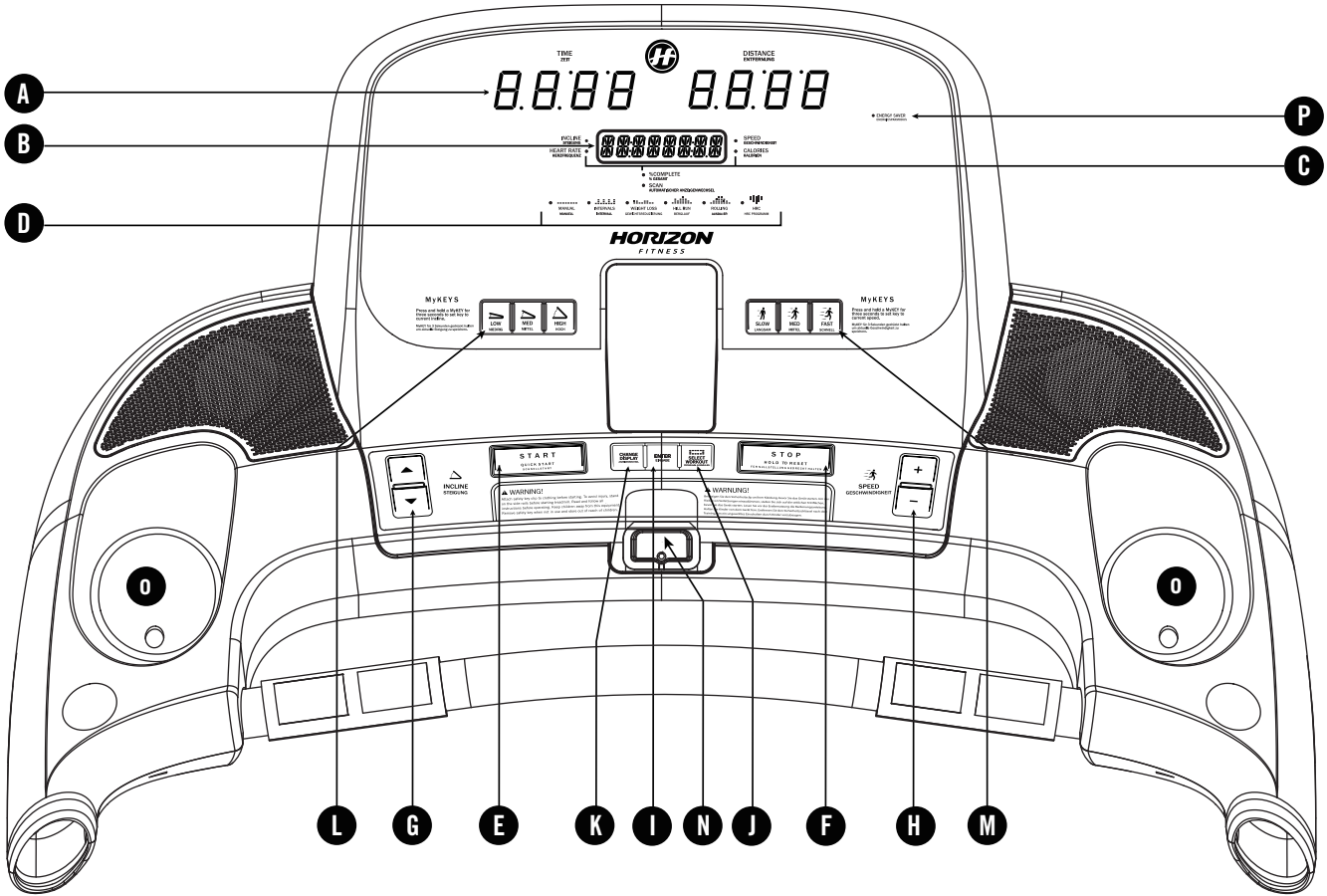


SIE SIND FERTIG!

LAUFBANDBEDIENUNG

Der folgende Abschnitt erklärt Ihnen ausführlich, wie Sie die Laufbandkonsole und Programme verwenden. Diese Bedienungsanleitung ist in folgende Abschnitte unterteilt:

- RICHTIGES AUFSTELLEN DES LAUFBANDS
- FUNKTION DES SICHERHEITSSCHLÜSSELS
- RICHTIGES ZUSAMMENKLAPPEN
- EMPFEHLUNGEN FÜR DAS TRAINING
- TRANSPORT
- HANDHABUNG DER JUSTIERFÜSSE
- SPANNEN DER LAUFMATTE
- ZENTRIERUNG DER LAUFMATTE
- ANWENDUNG HERZFREQUENZ MESSUNG


A
B
C
D
P
L
G
E
K
I
N
J
F
H
M
TIME
DISTANCE
HORIZON
FITNESS
MyKEYS
START
STOP
INCLINE
SPEED
WARNING!

ADVENTURE 1 PLUS KONSOLENBEDIENUNG

HINWEIS: Entfernen Sie die dünne Schutzfolie von der Konsole, bevor Sie das Laufband benutzen.

A) LED ANZEIGEFENSTER (GROSS): Zeit & Entfernung.

B) LCD ANZEIGEFENSTER: Zeit, Entfernung, Kalorien, Herzfrequenz, Geschwindigkeit, Steigung und Trainingsprofile..

C) FEEDBACK LED: Zeigt den aktuellen Trainingstand an.

D) PROGRAMM LED: Zeigt an welches Programm gewählt wurde.

E) START: Drücken Sie die Starttaste, um mit dem Training zu beginnen, Ihr Programm zu starten oder ein unterbrochenes Training wieder aufzunehmen.

F) STOPP: Drücken Sie die Stopptaste, um Ihr Training zu unterbrechen oder zu beenden. Halten Sie die Stopptaste für 3 Sekunden gedrückt, um die Konsole auf Null zurückzusetzen.

G) ▲ / ▼ -STEIGUNGSTASTEN: Erhöhen oder senken Sie die Steigung in 0.5 % Schritten.

H) + / - GESCHWINDIGKEITSTASTEN: Erhöhen oder senken Sie die Geschwindigkeit in 0.1 km/h oder 0.1 mph Schritten.

I) EINGABE: Drücken Sie die Eingabetaste, um Ziele und Programmeingaben zu bestätigen.

J) PROGRAMM WÄHLEN: Drücken Sie diese Taste, um Ihr gewünschtes Programm zu wählen.

K) ANZEIGENWECHSEL: Drücken Sie die Taste Anzeigenwechsel, um während des Trainings die Anzeige zu wechseln.

L) STEIGUNGSDIREKTWAHLTASTEN: Drücken Sie die Steigungsdirektwahltasten, um Ihre gewünschte Steigung schneller zu erreichen.

M) GESCHWINDIGKEITSDIREKTWAHLTASTEN : Drücken Sie die Geschwindigkeitsdirektwahltasten, um Ihre gewünschte Geschwindigkeit schneller zu erreichen

N) SICHERHEITSSCHLÜSSEL: Das Laufband schaltet ab, wenn der Sicherheitsschlüssel nicht steckt.

O) WASSERFLASCHENHALTERUNG: Zur Aufbewahrung von Wasserflaschen oder anderen persönlichen Gegenständen.

P) ENERGIESPARMODUS: Nach 10 min im Standby Modus, wird der Energieverbrauch automatisch gedrosselt.

* Max. Benutzergewicht = 125 kg / 275 lbs.

KOMSOLENBEDIENUNG

MYKEYS™

Sie können Ihre MYKEYS nach belieben programmieren in Geschwindigkeit und Steigung.

Geschwindigkeits MYKEYS:

Slow = 1 mph or 1 km/h

Med = 3 mph or 5 km/h

Fast = 5 mph or 9 km/h

Steigung MYKEYS:

Low =0%

Med = 3%

High = 6%

Um die MYKEY Tasten zu programmieren, wählen Sie die gewünschte Geschwindigkeit und Steigung. Dann halten Sie die MYKEY Taste für 3 Sekunden lang gedrückt. Anschließend blinkt die gewählte Geschwindigkeit und Steigung im Display, womit angezeigt wird, dass das ausgewählte Level gespeichert wurde. Wenn Sie einen für Geschwindigkeit eingestellten MYKEY während des Trainings benutzen wollen müssen Sie auf Bestätigen drücken. Das ist nur für Geschwindigkeit optimierte MYKEY´s notwendig.

HERZFREQUENZ

HANDPULSGRIFFE

Die Handpulssensoren befinden sich an den Haltegriffen. Legen Sie Ihre beiden Handflächen direkt auf die Handpulssensoren. Um eine Anzeige zu bekommen, müssen Sie beide Hände auf die Sensoren auflegen. Halten Sie die Sensoren nicht zu fest umgriffen, sonst erhöht sich Ihr Blutdruck. Halten Sie die Pulssensoren nur so lange umfasst, bis Ihre Herzfrequenz angezeigt wird, ansonsten bekommen Sie Unregelmäßigkeiten in der Messung. Vergessen Sie nicht nach jedem Gebrauch die Handpulssensoren zu reinigen.

WARNUNG!

Die Herzfrequenzfunktion ist keine medizintechnische Funktion. Viele Faktoren können die Messung Ihrer Herzfrequenz beeinflussen. Die Herzfrequenzmessung dient nur als Übungshilfe.

SCHNELLSTART

Wählen Sie diesen Modus wenn Sie direkt mit dem Training beginnen wollen.

1) START Knopf drücken und mit dem Training beginnen.
2) Das Programm startet die Zeit beginnend von 0:00, die Geschwindigkeit ist auf 0,5 km/h eingestellt und die Steigung beträgt 0%.
3) Steigung und Geschwindigkeit können jederzeit während des Trainings geändert werden.

WÄHLEN EINES PROGRAMMES

1) Wählen Sie das gewünschte Programm indem Sie Programm wählen drücken.
2) Drücken Sie ENTER zum Bestätigen des gewünschten Programmes.
3) Benutzen Sie die + / - Tasten um Ihr gewünschtes Level einzustellen.
4) Drücken Sie ENTER um zu bestätigen.
5) Benutzen Sie die + / - Tasten um die gewünschte Trainingszeit zu wählen.
6) Drücken Sie ENTER um zu bestätigen.
7) Drücken Sie START um mit dem Training zu beginnen.

PROGRAMM INFORMATIONEN

PROGRAMM: MANUELL

Benutzer eingestelltes Programm, ohne Zeitbegrenzung.

PROGRAMM: INTERVALL

Geschwindigkeitswechsel; Trainingszeit 30 min.

INTERVALL PROGRAMM

(Metric)

		warm up		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	cool donw	
Level 1		4.0	4.8	4.8	7.2	4.8	6.4	4.8	8.0	4.8	8.0	4.8	8.0	5.6	8.0	5.6	8.0	5.6	8.0	5.6	8.0	4.8	8.0	4.8	8.0	4.8	7.2	4.8	6.4	4.8	4.0
Level 2		4.0	4.8	5.6	8.0	5.6	7.2	5.6	8.8	5.6	8.8	5.6	8.8	6.4	8.8	6.4	8.8	6.4	8.8	6.4	8.8	5.6	8.8	5.6	8.8	5.6	8.0	5.6	7.2	4.8	4.0
Level 3		4.0	4.8	6.4	8.8	5.6	8.8	5.6	9.6	6.4	9.6	6.4	9.6	7.2	9.6	7.2	9.6	7.2	9.6	7.2	9.6	6.4	9.6	6.4	9.6	5.6	8.8	5.6	7.2	4.8	4.0
Level 4		4.0	4.8	6.4	9.6	6.4	9.6	6.4	10.4	7.2	10.4	7.2	10.4	8.0	10.4	8.0	10.4	8.0	10.4	8.0	10.4	7.2	10.4	7.2	10.4	6.4	9.6	6.4	7.2	4.8	4.0
Level 5		4.0	5.6	7.2	10.4	7.2	10.4	7.2	11.2	8.0	11.2	8.0	11.2	8.8	11.2	8.8	11.2	8.8	11.2	8.8	11.2	8.0	11.2	8.0	11.2	7.2	10.4	7.2	8.0	4.8	4.0
Level 6		4.0	5.6	8.0	11.2	8.0	11.2	8.0	12.0	8.8	12.0	8.8	12.0	9.6	12.0	9.6	12.0	9.6	12.0	9.6	12.0	8.8	12.0	8.8	12.0	8.0	11.2	8.0	8.0	4.8	4.0
Level 7		4.0	5.6	8.8	12.0	8.8	12.0	8.8	12.8	9.6	12.8	9.6	12.8	10.4	12.8	10.4	12.8	10.4	12.8	10.4	12.8	9.6	12.8	9.6	12.8	8.8	12.0	8.8	8.0	4.8	4.0
Level 8		4.0	6.4	9.6	12.8	9.6	12.8	9.6	13.6	10.4	13.6	10.4	13.6	11.2	13.6	11.2	13.6	11.2	13.6	11.2	13.6	10.4	13.6	10.4	12.8	8.8	12.8	9.6	8.0	4.8	4.0
Level 9		4.0	6.4	10.4	13.6	10.4	13.6	10.4	14.4	11.2	14.4	11.2	14.4	12.0	14.4	12.0	14.4	12.0	14.4	12.0	14.4	11.2	14.4	11.2	13.6	9.6	13.6	9.6	8.0	4.8	4.0
Level 10		4.0	6.4	11.2	14.4	11.2	14.4	11.2	15.2	12.0	15.2	12.0	15.2	12.8	15.2	12.8	15.2	12.8	15.2	12.8	15.2	12.0	15.2	12.0	14.4	10.4	14.4	10.4	8.0	4.8	4.0

(British)

		warm up		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	cool donw	
Level 1		2.5	3.0	3.0	4.5	3.0	4.0	3.0	5.0	3.0	5.0	3.0	5.0	3.5	5.0	3.5	5.0	3.5	5.0	3.5	5.0	3.0	5.0	3.0	5.0	3.0	4.5	3.0	4.0	3.0	2.5
Level 2		2.5	3.0	3.5	5.0	3.5	4.5	3.5	5.5	3.5	5.5	3.5	5.5	4.0	5.5	4.0	5.5	4.0	5.5	4.0	5.5	3.5	5.5	3.5	5.5	3.5	5.0	3.5	4.5	3.0	2.5
Level 3		2.5	3.0	4.0	5.5	3.5	5.5	3.5	6.0	4.0	6.0	4.0	6.0	4.5	6.0	4.5	6.0	4.5	6.0	4.5	6.0	4.0	6.0	4.0	6.0	3.5	5.5	3.5	4.5	3.0	2.5
Level 4		2.5	3.0	4.0	6.0	4.0	6.0	4.0	6.5	4.5	6.5	4.5	6.5	5.0	6.5	5.0	6.5	5.0	6.5	5.0	6.5	4.5	6.5	4.5	6.5	4.0	6.0	4.0	4.5	3.0	2.5
Level 5		2.5	3.5	4.5	6.5	4.5	6.5	4.5	7.0	5.0	7.0	5.0	7.0	5.5	7.0	5.5	7.0	5.5	7.0	5.5	7.0	5.0	7.0	5.0	7.0	4.5	6.5	4.5	5.0	3.0	2.5
Level 6		2.5	3.5	5.0	7.0	5.0	7.0	5.0	7.5	5.5	7.5	5.5	7.5	6.0	7.5	6.0	7.5	6.0	7.5	6.0	7.5	5.5	7.5	5.5	7.5	5.0	7.0	5.0	5.0	3.0	2.5
Level 7		2.5	3.5	5.5	7.5	5.5	7.5	5.5	8.0	6.0	8.0	6.0	8.0	6.5	8.0	6.5	8.0	6.5	8.0	6.5	8.0	6.0	8.0	6.0	8.0	5.5	7.5	5.5	5.0	3.0	2.5
Level 8		2.5	4.0	6.0	8.0	6.0	8.0	6.0	8.5	6.5	8.5	6.5	8.5	7.0	8.5	7.0	8.5	7.0	8.5	7.0	8.5	6.5	8.5	6.5	8.0	5.5	8.0	6.0	5.0	3.0	2.5
Level 9		2.5	4.0	6.5	8.5	6.5	8.5	6.5	9.0	7.0	9.0	7.0	9.0	7.5	9.0	7.5	9.0	7.5	9.0	7.5	9.0	7.0	9.0	7.0	8.5	6.0	8.5	6.0	5.0	3.0	2.5
Level 10		2.5	4.0	7.0	9.0	7.0	9.0	7.0	9.5	7.5	9.5	7.5	9.5	8.0	9.5	8.0	9.5	8.0	9.5	8.0	9.5	7.5	9.5	7.5	9.0	6.5	9.0	6.5	5.0	3.0	2.5

(Aufwärmphase und Abkühlphase betragen zusammen 4 min, welche in die Trainingszeit einberechnet wurden)

PROGRAMM: AUSDAUER

Geschwindigkeitswechsel; Trainingszeit 30 min.

AUSDAUER PROGRAMM ABLAUF

(Metric)

		warm up		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	cool	donw
Level 1		4.0	4.8	4.8	5.6	4.8	5.6	7.2	8.0	7.2	8.0	7.2	8.0	7.2	8.0	7.2	8.0	7.2	8.0	7.2	8.0	7.2	8.0	7.2	5.6	4.8	5.6	4.8	5.6	4.8	4.0
Level 2		4.0	4.8	4.8	5.6	4.8	5.6	8.0	8.8	8.0	8.8	8.0	8.8	8.0	8.8	8.0	8.8	8.0	8.8	8.0	8.8	8.0	8.8	8.0	5.6	4.8	5.6	4.8	5.6	4.8	4.0
Level 3		4.0	4.8	5.6	6.4	5.6	6.4	8.8	9.6	8.8	9.6	8.8	9.6	8.8	9.6	8.8	9.6	8.8	9.6	8.8	9.6	8.8	9.6	8.8	6.4	5.6	6.4	5.6	6.4	4.8	4.0
Level 4		4.0	4.8	6.4	7.2	6.4	7.2	9.6	10.4	9.6	10.4	9.6	10.4	10.4	10.4	9.6	10.4	9.6	10.4	9.6	10.4	9.6	10.4	9.6	7.2	6.4	7.2	6.4	7.2	4.8	4.0
Level 5		4.0	5.6	7.2	8.0	7.2	8.0	10.4	11.2	10.4	11.2	10.4	11.2	10.4	11.2	10.4	11.2	10.4	11.2	10.4	11.2	10.4	11.2	10.4	8.0	7.2	8.0	7.2	7.2	4.8	4.0
Level 6		4.0	5.6	8.0	8.8	8.0	8.8	11.2	12.0	11.2	12.0	11.2	12.0	11.2	12.0	11.2	12.0	11.2	12.0	11.2	12.0	11.2	12.0	11.2	8.8	8.0	8.8	8.0	7.2	4.8	4.0
Level 7		4.0	5.6	8.8	9.6	8.8	9.6	12.0	12.8	12.0	12.8	12.0	12.8	12.0	12.8	12.0	12.8	12.0	12.8	12.0	12.8	12.0	12.8	12.0	9.6	8.8	9.6	8.8	8.0	4.8	4.0
Level 8		4.0	6.4	9.6	10.4	9.6	10.4	12.8	13.6	12.8	13.6	12.8	13.6	12.8	13.6	12.8	13.6	12.8	13.6	12.8	13.6	12.8	13.6	12.8	10.4	9.6	10.4	9.6	8.0	4.8	4.0
Level 9		4.0	6.4	10.4	11.2	10.4	11.2	13.6	14.4	13.6	14.4	13.6	14.4	13.6	14.4	13.6	14.4	13.6	14.4	13.6	14.4	13.6	14.4	13.6	11.2	10.4	11.2	10.4	8.0	4.8	4.0
Level 10		4.0	6.4	11.2	12.0	11.2	12.0	14.4	15.2	14.4	15.2	14.4	13.6	14.4	15.2	14.4	15.2	14.4	15.2	14.4	15.2	14.4	15.2	14.4	12.0	11.2	10.4	9.6	8.0	4.8	4.0

(British)

		warm up		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	cool	donw
Level 1		2.5	3.0	3.0	3.5	3.0	3.5	4.5	5.0	4.5	5.0	4.5	5.0	4.5	5.0	4.5	5.0	4.5	5.0	4.5	5.0	4.5	5.0	4.5	3.5	3.0	3.5	3.0	3.5	3.0	2.5
Level 2		2.5	3.0	3.0	3.5	3.0	3.5	5.0	5.5	5.0	5.5	5.0	5.5	5.0	5.5	5.0	5.5	5.0	5.5	5.0	5.5	5.0	5.5	5.0	3.5	3.0	3.5	3.0	3.5	3.0	2.5
Level 3		2.5	3.0	3.5	4.0	3.5	4.0	5.5	6.0	5.5	6.0	5.5	6.0	5.5	6.0	5.5	6.0	5.5	6.0	5.5	6.0	5.5	6.0	5.5	4.0	3.5	4.0	3.5	4.0	3.0	2.5
Level 4		2.5	3.0	4.0	4.5	4.0	4.5	6.0	6.5	6.0	6.5	6.0	6.5	6.5	6.5	6.0	6.5	6.0	6.5	6.0	6.5	6.0	6.5	6.0	4.5	4.0	4.5	4.0	4.5	3.0	2.5
Level 5		2.5	3.5	4.5	5.0	4.5	5.0	6.5	7.0	6.5	7.0	6.5	7.0	6.5	7.0	6.5	7.0	6.5	7.0	6.5	7.0	6.5	7.0	6.5	5.0	4.5	5.0	4.5	4.5	3.0	2.5
Level 6		2.5	3.5	5.0	5.5	5.0	5.5	7.0	7.5	7.0	7.5	7.0	7.5	7.0	7.5	7.0	7.5	7.0	7.5	7.0	7.5	7.0	7.5	7.0	5.5	5.0	5.5	5.0	4.5	3.0	2.5
Level 7		2.5	3.5	5.5	6.0	5.5	6.0	7.5	8.0	7.5	8.0	7.5	8.0	7.5	8.0	7.5	8.0	7.5	8.0	7.5	8.0	7.5	8.0	7.5	6.0	5.5	6.0	5.5	5.0	3.0	2.5
Level 8		2.5	4.0	6.0	6.5	6.0	6.5	8.0	8.5	8.0	8.5	8.0	8.5	8.0	8.5	8.0	8.5	8.0	8.5	8.0	8.5	8.0	8.5	8.0	6.5	6.0	6.5	6.0	5.0	3.0	2.5
Level 9		2.5	4.0	6.5	7.0	6.5	7.0	8.5	9.0	8.5	9.0	8.5	9.0	8.5	9.0	8.5	9.0	8.5	9.0	8.5	9.0	8.5	9.0	8.5	7.0	6.5	7.0	6.5	5.0	3.0	2.5
Level 10		2.5	4.0	7.0	7.5	7.0	7.5	9.0	9.5	9.0	9.5	9.0	8.5	9.0	9.5	9.0	9.5	9.0	9.5	9.0	9.5	9.0	9.5	9.0	7.5	7.0	6.5	6.0	5.0	3.0	2.5

(Aufwärmphase und Abkühlphase betragen zusammen 4 min, welche in die Trainingszeit einberechnet wurden)

PROGRAMM INFORMATION

PROGRAM: GEWICHTSREDUZIERUNG

Geschwindigkeitswechsel; Trainingszeit 30 min.

GEWICHTREDUZIERUNGS PROGRAMM ABLAUF

(Metric)

		warm up		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	cool donw	
Level 1		0.5	1.0	1.5	2.0	2.0	2.5	2.5	3.0	3.0	3.5	3.5	4.0	4.0	4.5	4.5	4.5	4.0	4.0	3.5	3.5	3.0	3.0	2.5	2.5	2.0	2.0	1.5	1.5	1.0	0.5
Level 2		1.0	1.5	2.0	2.5	2.5	3.0	3.0	3.5	3.5	4.0	4.0	4.5	4.5	5.0	5.0	5.0	4.5	4.5	4.0	4.0	3.5	3.5	3.0	3.0	2.5	2.5	2.0	2.0	1.5	1.0
Level 3		1.5	2.0	2.5	3.0	3.0	3.5	3.5	4.0	4.0	4.5	4.5	5.0	5.0	5.5	5.5	5.5	5.0	5.0	4.5	4.5	4.0	4.0	3.5	3.5	3.0	3.0	2.5	2.5	2.0	1.5
Level 4		2.0	2.5	3.0	3.5	3.5	4.0	4.0	4.5	4.5	5.0	5.0	5.5	5.5	6.0	6.0	6.0	5.5	5.5	5.0	5.0	4.5	4.5	4.0	4.0	3.5	3.5	3.0	3.0	2.5	2.0
Level 5		2.5	3.5	3.5	4.0	4.0	4.5	4.5	5.0	5.0	5.5	5.5	6.0	6.0	6.5	6.5	6.5	6.0	6.0	5.5	5.5	5.0	5.0	4.5	4.5	4.0	4.0	3.5	3.5	3.0	2.5
Level 6		2.5	3.5	4.0	4.5	4.5	5.0	5.0	5.5	5.5	6.0	6.0	6.5	6.5	7.0	7.0	7.0	6.5	6.5	6.0	6.0	5.5	5.5	5.0	5.0	4.5	4.5	4.0	4.0	3.0	2.5
Level 7		2.5	3.5	4.5	5.0	5.0	5.5	5.5	6.0	6.0	6.5	6.5	7.0	7.0	7.5	7.5	7.5	7.0	7.0	6.5	6.5	6.0	6.0	5.5	5.5	5.0	5.0	4.5	4.5	3.0	2.5
Level 8		2.5	4.0	4.5	5.5	5.5	6.0	6.0	6.5	6.5	7.0	7.0	7.5	7.5	8.0	8.0	8.0	7.5	7.5	7.0	7.0	6.5	6.5	6.0	6.0	5.5	5.5	5.0	4.5	3.0	2.5
Level 9		2.5	4.0	5.5	6.0	6.0	6.5	6.5	7.0	7.0	7.5	7.5	8.0	8.0	8.5	8.5	8.5	8.0	8.0	7.5	7.5	7.0	7.0	6.5	6.5	6.0	6.0	5.5	5.0	3.0	2.5
Level 10		2.5	4.0	5.5	6.5	6.5	7.0	7.0	7.5	7.5	8.0	8.0	8.5	8.5	9.0	9.0	9.0	8.5	8.5	8.0	8.0	7.5	7.5	7.0	7.0	6.5	6.5	6.0	5.5	3.0	2.5

(British)

		warm up		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	cool donw	
Level 1		0.5	1.0	1.5	2.0	2.0	2.5	2.5	3.0	3.0	3.5	3.5	4.0	4.0	4.5	4.5	4.5	4.0	4.0	3.5	3.5	3.0	3.0	2.5	2.5	2.0	2.0	1.5	1.5	1.0	0.5
Level 2		1.0	1.5	2.0	2.5	2.5	3.0	3.0	3.5	3.5	4.0	4.0	4.5	4.5	5.0	5.0	5.0	4.5	4.5	4.0	4.0	3.5	3.5	3.0	3.0	2.5	2.5	2.0	2.0	1.5	1.0
Level 3		1.5	2.0	2.5	3.0	3.0	3.5	3.5	4.0	4.0	4.5	4.5	5.0	5.0	5.5	5.5	5.5	5.0	5.0	4.5	4.5	4.0	4.0	3.5	3.5	3.0	3.0	2.5	2.5	2.0	1.5
Level 4		2.0	2.5	3.0	3.5	3.5	4.0	4.0	4.5	4.5	5.0	5.0	5.5	5.5	6.0	6.0	6.0	5.5	5.5	5.0	5.0	4.5	4.5	4.0	4.0	3.5	3.5	3.0	3.0	2.5	2.0
Level 5		2.5	3.5	3.5	4.0	4.0	4.5	4.5	5.0	5.0	5.5	5.5	6.0	6.0	6.5	6.5	6.5	6.0	6.0	5.5	5.5	5.0	5.0	4.5	4.5	4.0	4.0	3.5	3.5	3.0	2.5
Level 6		2.5	3.5	4.0	4.5	4.5	5.0	5.0	5.5	5.5	6.0	6.0	6.5	6.5	7.0	7.0	7.0	6.5	6.5	6.0	6.0	5.5	5.5	5.0	5.0	4.5	4.5	4.0	4.0	3.0	2.5
Level 7		2.5	3.5	4.5	5.0	5.0	5.5	5.5	6.0	6.0	6.5	6.5	7.0	7.0	7.5	7.5	7.5	7.0	7.0	6.5	6.5	6.0	6.0	5.5	5.5	5.0	5.0	4.5	4.5	3.0	2.5
Level 8		2.5	4.0	4.5	5.5	5.5	6.0	6.0	6.5	6.5	7.0	7.0	7.5	7.5	8.0	8.0	8.0	7.5	7.5	7.0	7.0	6.5	6.5	6.0	6.0	5.5	5.5	5.0	4.5	3.0	2.5
Level 9		2.5	4.0	5.5	6.0	6.0	6.5	6.5	7.0	7.0	7.5	7.5	8.0	8.0	8.5	8.5	8.5	8.0	8.0	7.5	7.5	7.0	7.0	6.5	6.5	6.0	6.0	5.5	5.0	3.0	2.5
Level 10		2.5	4.0	5.5	6.5	6.5	7.0	7.0	7.5	7.5	8.0	8.0	8.5	8.5	9.0	9.0	9.0	8.5	8.5	8.0	8.0	7.5	7.5	7.0	7.0	6.5	6.5	6.0	5.5	3.0	2.5

(Aufwärmphase und Abkühlphase betragen zusammen 4 min, welche in die Trainingszeit einberechnet wurden)

PROGRAMM: BERGFAHRT

Geschwindigkeit- und Steigungswechsel ändert sich; Trainingszeit 30 min.

BERGFAHRT PROGRAMM ABLAUF

(Metric)

		warm up		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	cool donw	
Level 1	elevation	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.0	0.0	0.0	0.5	0.5	0.5	0.5	0.0	0.0	0.0	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
	Speed	4.0	4.8	4.8	5.6	4.8	5.6	7.2	8.0	7.2	8.0	7.2	8.0	7.2	8.0	7.2	8.0	7.2	8.0	7.2	8.0	7.2	8.0	7.2	5.6	4.8	5.6	4.8	5.6	4.8	4.0
Level 2	elevation	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
	Speed	4.0	4.8	4.8	5.6	4.8	5.6	8.0	8.8	8.0	8.8	8.0	8.8	8.0	8.8	8.0	8.8	8.0	8.8	8.0	8.8	8.0	8.8	8.0	5.6	4.8	5.6	4.8	5.6	4.8	4.0
Level 3	elevation	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	1.0	1.0	1.0	0.5	0.5	0.5	0.5	1.0	1.0	1.0	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
	Speed	4.0	4.8	5.6	6.4	5.6	6.4	8.8	9.6	8.8	9.6	8.8	9.6	8.8	9.6	8.8	9.6	8.8	9.6	8.8	9.6	8.8	9.6	8.8	6.4	5.6	6.4	5.6	6.4	4.8	4.0
Level 4	elevation	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	0.5	0.5	0.5	1.0	1.0	1.0	0.5	0.5	0.5	0.5	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5
	Speed	4.0	4.8	6.4	7.2	6.4	7.2	9.6	10.4	9.6	10.4	9.6	10.4	10.4	10.4	9.6	10.4	9.6	10.4	9.6	10.4	9.6	10.4	9.6	7.2	6.4	7.2	6.4	7.2	4.8	4.0
Level 5	elevation	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.5	1.5	1.0	1.0	1.0	1.5	1.5	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5
	Speed	4.0	5.6	7.2	8.0	7.2	8.0	10.4	11.2	10.4	11.2	10.4	11.2	10.4	11.2	10.4	11.2	10.4	11.2	10.4	11.2	10.4	11.2	10.4	8.0	7.2	8.0	7.2	7.2	4.8	4.0
Level 6	elevation	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.5	1.5	1.5	1.0	1.0	1.0	1.0	1.5	1.5	1.5	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5
	Speed	4.0	5.6	8.0	8.8	8.0	8.8	11.2	12.0	11.2	12.0	11.2	12.0	11.2	12.0	11.2	12.0	11.2	12.0	11.2	12.0	11.2	12.0	11.2	8.8	8.0	8.8	8.0	7.2	4.8	4.0
Level 7	elevation	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.5	1.5	1.0	1.0	1.0	1.5	1.5	1.5	1.0	1.0	1.0	1.0	1.5	1.5	1.5	1.0	1.0	1.0	1.5	1.5	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0
	Speed	4.0	5.6	8.8	9.6	8.8	9.6	12.0	12.8	12.0	12.8	12.0	12.8	12.0	12.8	12.0	12.8	12.0	12.8	12.0	12.8	12.0	12.8	12.0	9.6	8.8	9.6	8.8	8.0	4.8	4.0
Level 8	elevation	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	2.0	2.0	2.0	2.0	1.5	1.5	1.5	2.0	2.0	2.0	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0
	Speed	4.0	6.4	9.6	10.4	9.6	10.4	12.8	13.6	12.8	13.6	12.8	13.6	12.8	13.6	12.8	13.6	12.8	13.6	12.8	13.6	12.8	13.6	12.8	10.4	9.6	10.4	9.6	8.0	4.8	4.0
Level 9	elevation	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.5	1.5	1.5	1.5	2.0	2.0	2.0	2.0	2.5	2.5	2.5	2.5	2.0	2.0	2.0	2.0	1.5	1.5	1.5	1.5	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0
	Speed	4.0	6.4	10.4	11.2	10.4	11.2	13.6	14.4	13.6	14.4	13.6	14.4	13.6	14.4	13.6	14.4	13.6	14.4	13.6	14.4	13.6	14.4	13.6	11.2	10.4	11.2	10.4	8.0	4.8	4.0
Level 10	elevation	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.5	1.5	1.5	1.5	2.5	2.5	2.5	2.5	3.0	3.0	3.0	3.0	2.5	2.5	2.5	2.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0
	Speed	4.0	6.4	11.2	12.0	11.2	12.0	14.4	15.2	14.4	15.2	14.4	15.2	14.4	15.2	14.4	15.2	14.4	15.2	14.4	15.2	14.4	15.2	14.4	12.0	11.2	12.0	11.2	8.0	4.8	4.0

(British)

		warm up		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	cool donw	
Level 1	elevation	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.0	0.0	0.0	0.5	0.5	0.5	0.5	0.0	0.0	0.0	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
	Speed	2.5	3.0	3.0	3.5	3.0	3.5	4.5	5.0	4.5	5.0	4.5	5.0	4.5	5.0	4.5	5.0	4.5	5.0	4.5	5.0	4.5	5.0	4.5	3.5	3.0	3.5	3.0	3.5	3.0	2.5
Level 2	elevation	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
	Speed	2.5	3.0	3.0	3.5	3.0	3.5	5.0	5.5	5.0	5.5	5.0	5.5	5.0	5.5	5.0	5.5	5.0	5.5	5.0	5.5	5.0	5.5	5.0	3.5	3.0	3.5	3.0	3.5	3.0	2.5
Level 3	elevation	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	1.0	1.0	1.0	0.5	0.5	0.5	0.5	1.0	1.0	1.0	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
	Speed	2.5	3.0	3.5	4.0	3.5	4.0	5.5	6.0	5.5	6.0	5.5	6.0	5.5	6.0	5.5	6.0	5.5	6.0	5.5	6.0	5.5	6.0	5.5	4.0	3.5	4.0	3.5	4.0	3.0	2.5
Level 4	elevation	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	0.5	0.5	0.5	1.0	1.0	1.0	0.5	0.5	0.5	0.5	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5
	Speed	2.5	3.0	4.0	4.5	4.0	4.5	6.0	6.5	6.0	6.5	6.0	6.5	6.5	6.5	6.0	6.5	6.0	6.5	6.0	6.5	6.0	6.5	6.0	4.5	4.0	4.5	4.0	4.5	3.0	2.5
Level 5	elevation	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.5	1.5	1.0	1.0	1.0	1.5	1.5	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5
	Speed	2.5	3.5	4.5	5.0	4.5	5.0	6.5	7.0	6.5	7.0	6.5	7.0	6.5	7.0	6.5	7.0	6.5	7.0	6.5	7.0	6.5	7.0	6.5	5.0	4.5	5.0	4.5	4.5	3.0	2.5
Level 6	elevation	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.5	1.5	1.5	1.0	1.0	1.0	1.0	1.5	1.5	1.5	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	0.5	0.5	0.5	0.5	0.5
	Speed	2.5	3.5	5.0	5.5	5.0	5.5	7.0	7.5	7.0	7.5	7.0	7.5	7.0	7.5	7.0	7.5	7.0	7.5	7.0	7.5	7.0	7.5	7.0	5.5	5.0	5.5	5.0	4.5	3.0	2.5
Level 7	elevation	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.5	1.5	1.0	1.0	1.0	1.5	1.5	1.5	1.0	1.0	1.0	1.0	1.5	1.5	1.5	1.0	1.0	1.0	1.5	1.5	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0
	Speed	2.5	3.5	5.5	6.0	5.5	6.0	7.5	8.0	7.5	8.0	7.5	8.0	7.5	8.0	7.5	8.0	7.5	8.0	7.5	8.0	7.5	8.0	7.5	6.0	5.5	6.0	5.5	5.0	3.0	2.5
Level 8	elevation	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	2.0	2.0	2.0	1.5	1.5	1.5	2.0	2.0	2.0	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0
	Speed	2.5	4.0	6.0	6.5	6.0	6.5	8.0	8.5	8.0	8.5	8.0	8.5	8.0	8.5	8.0	8.5	8.0	8.5	8.0	8.5	8.0	8.5	8.0	6.5	6.0	6.5	6.0	5.0	3.0	2.5
Level 9	elevation	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.5	1.5	1.5	1.5	2.0	2.0	2.0	2.0	2.5	2.5	2.5	2.5	2.0	2.0	2.0	2.0	1.5	1.5	1.5	1.5	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0
	Speed	2.5	4.0	6.5	7.0	6.5	7.0	8.5	9.0	8.5	9.0	8.5	9.0	8.5	9.0	8.5	9.0	8.5	9.0	8.5	9.0	8.5	9.0	8.5	7.0	6.5	7.0	6.5	5.0	3.0	2.5
Level 10	elevation	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	1.5	1.5	1.5	1.5	2.5	2.5	2.5	2.5	3.0	3.0	3.0	3.0	2.5	2.5	2.5	2.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0
	Speed	2.5	4.0	7.0	7.5	7.0	7.5	9.0	9.5	9.0	9.5	9.0	9.5	9.0	9.5	9.0	9.5	9.0	9.5	9.0	9.5	9.0	9.5	9.0	7.5	7.0	7.5	7.0	5.0	3.0	2.5

(Aufwärmphase und Abkühlphase betragen zusammen 4 min, welche in die Trainingszeit einberechnet wurden)

EMPFEHLUNGEN FÜR DAS TRAINING

KONSULTIEREN SIE VOR DER AUFNAHME EINES TRAININGSPROGRAMMS IMMER IHREN ARZT:

WIE OFT? (TRAININGSHÄUGKEIT)

Der amerikanische Kardiologenverband empfiehlt, mindestens 3 bis 4 Mal pro Woche zu trainieren, um sein Herz fit zu halten. Wenn Sie sich ein anderes Ziel gesetzt haben, wie z.B. Ihr Gewicht oder Körperfett zu reduzieren, werden Sie Ihr Ziel schneller erreichen, wenn Sie häufiger trainieren. Unabhängig davon ob Sie an 3 oder 6 Tagen trainieren, sollte es Ihr Ziel sein, Sport zu einer lebenslangen Gewohnheit zu machen. Viele Menschen halten mit Erfolg ein Fitnessprogramm durch, wenn Sie eine bestimmte Tageszeit für Sport reservieren. Dies kann am Morgen vor dem Frühstück, in der Mittagspause oder abends beim Fernsehen sein. Wichtiger als der Zeitpunkt ist die Routine. Außerdem ist es sehr wichtig, dass Sie zu der gewählten Zeit nicht gestört werden. Um Ihr Fitnessprogramm durchzuhalten, muss dieses zu einer Priorität in Ihrem Leben werden. Zücken Sie also Terminkalender und Stift und tragen Sie Ihre Trainingszeiten für den kommenden Monat ein!

WIE LANGE? (TRAININGSDAUER)

Für Ausdauertraining sollte die Dauer Ihrer Trainingseinheiten zwischen 24 und 60 Minuten betragen. Fangen Sie aber langsam an und steigern Sie schrittweise Ihre Trainingszeit. Falls Sie in den letzten Jahren nicht sportlich aktiv waren, ist es besser, wenn Ihre Trainingszeit anfangs 5 Minuten beträgt. Ihr Körper braucht Zeit, um sich an das Training zu gewöhnen. Falls Ihr Ziel ist Gewicht zu reduzieren, ist es sinnvoll, die Trainingszeit zu erhöhen, aber mit einem niedrigen Widerstandsgrad zu trainieren. Eine Trainingszeit von 48 Minuten und mehr eignet sich am besten um Gewicht zu reduzieren.

WIE INTENSIV? (TRAININGSINTENSITÄT)

Wie intensiv Sie Ihr Training gestalten, hängt auch von Ihren Zielen ab. Wenn Sie Ihr Laufband für die Vorbereitung auf einen Marathonlauf benutzen, werden Sie wahrscheinlich härter trainieren, als wenn Sie „nur" Ihre Fitness erhöhen möchten. Unabhängig von Ihren langfristigen Zielen sollten Sie das Training stets langsam angehen lassen. Kardiovaskuläres Training muss keine Schmerzen bereiten, um dem Körper etwas Gutes zu tun! Für das Messen Ihrer Trainingsintensität gibt es zwei Möglichkeiten. Entweder Sie messen Ihre Herzfrequenz (mit den Herzfrequenzsensoren an der Armstange oder dem kabellosen Brustgurt) oder Sie beurteilen das gefühlte Niveau der körperlichen Anstrengung (Das ist leichter, als es sich anhört!).

GEFÜHLTES NIVEAU DER KÖRPERLICHEN ANSTRENGUNG

Die Trainingsintensität lässt sich leicht durch die Beurteilung des gefühlten Niveaus der körperlichen Anstrengung erfassen. Wenn Sie während des Trainings so außer Puste geraten, dass Sie keine normale Unterhaltung mehr führen können, trainieren Sie zu hart und sollten ein langsameres Tempo anschlagen. Achten Sie auf andere Anzeichen zu hoher körperlicher Anstrengung.

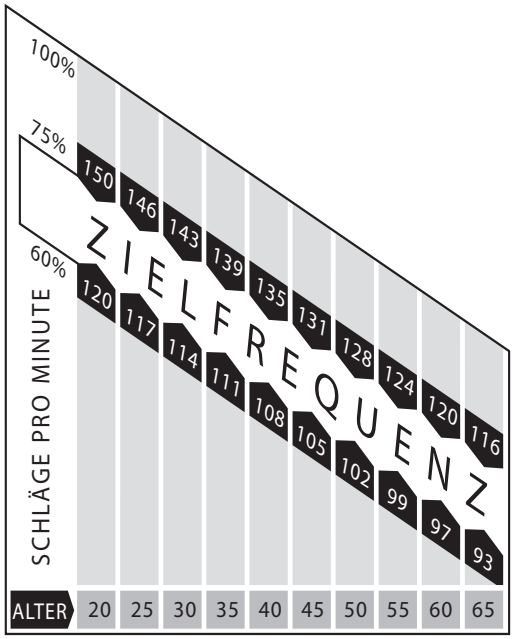
ZIELHERZFREQUENZ - GRAFIK

Mit Ziehlherzfrequenz ist die Anzahl der Schläge pro Minute gemeint, die Ihr Herz schlagen soll, um den gewünschten Trainingeffekt zu erreichen. Dieser Wert errechnet sich prozentual aus der maximalen Anzahl von Schlägen, die Ihr Herz pro Minute schlagen kann. Die Zielherzfrequenz richtet sich jeweils nach der Person, in Abhängigkeit von deren Alter, deren Fitnessniveau und den persönlichen Trainingszielen. Der amerikanische Kardiologenverband rät, mit einer Zielherfrequenz zwischen 60% und 75% Ihrer maximalen Herzfrequenz zu trainieren. Anfänger sollten mit einer Zielherzfrequenz von 60% trainieren, während Fortgeschrittene mit einer Zielherzfrequenz von 70% - 75% trainieren können. Siehe Grafik.

BEISPIEL:

Für eine 42-jährige Person: Suchen Sie in der Grafik Ihr ungefähres Alter (rund 40), und fahren Sie in der Spalte bis zu dem Bereich für die Zielherzfrequenz hoch. Ergebnisse: 60 % der maximalen Herzfrequenz = 108 Herzschläge pro Minute, 75 % der maximalen Herzfrequenz = 135 Herzschläge pro Minute.

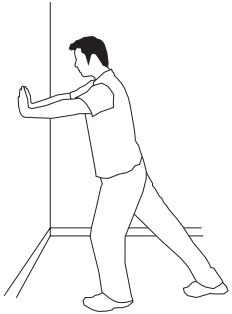
KONSULTIEREN SIE VOR DER AUFNAHME EINES TRAININGSPROGRAMMS IMMER IHREN ARZT!



DEHNEN

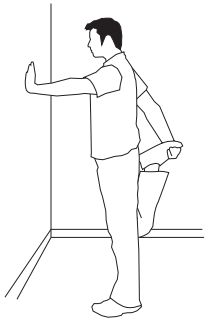
VOR DEM TRAINING DEHNEN

Vor dem Training empfehlen wir, zuerst einige Minuten lang ein paar leichte Dehnübungen zu machen. Auf diese Weise sind Sie beim Training beweglicher und verringern die Verletzungsgefahr. Gehen Sie bei allen Dehnübungen behutsam vor. Die Übungen sollen keine Schmerzen bereiten. Achten Sie darauf, die Übungen nicht unkontrolliert abzubrechen, sondern langsam in die Ausgangsposition zurückzukehren.



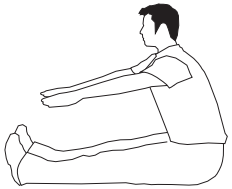
1. DEHNEN DER WADENMUSKULATUR

Stellen Sie sich in geringem Abstand vor eine Wand. Die linke Fußspitze sollte ungefähr 45 cm von der Wand und der rechte Fuß ungefähr 30 cm vom anderen Fuß entfernt sein. Stützen Sie sich mit beiden Handflächen an der Wand ab. Bleiben Sie mit der gesamten Fußsohle auf dem Boden und halten Sie 15 Sekunden lang diese Stellung. Kehren Sie langsam in Ihre Ausgangsposition zurück. Wechseln Sie die Beine und wiederholen Sie die Übung.



2. DEHNEN DER OBERSCHENKELMUSKULATUR

Stützen Sie sich an einer Wand ab, heben Sie Ihr linkes Bein, umfassen Sie mit der linken Hand das linke Fußgelenk und ziehen Sie Ihren Fuß 15 Sekunden lang nach hinten an den Oberschenkel. Das Knie des gebeugten Beines bleibt auf der Höhe des gestreckten Beines. Übung mit rechtem Bein und rechter Hand wiederholen.



3. DEHNEN DER BEINE UND DER UNTEREN RÜCKENMUSKULATUR

Setzen Sie sich mit geschlossenen Beinen auf den Boden und strecken Sie die Arme so weit wie möglich gerade nach vorne. Knie nicht beugen. Strecken Sie Ihre Finger bis zu den Zehen und halten Sie diese 15 Sekunden lang fest. Kehren Sie langsam in Ihre Ausgangsposition zurück und setzen Sie sich aufrecht hin. Übung einmal wiederholen.

BEDEUTUNG VON AUFWÄRM- UND ABKÜHLPHASE

AUFWÄRMEN

Die ersten 2 bis 5 Minuten sollten Sie sich aufwärmen. Beim Aufwärmen lockern Sie Ihre Muskeln und bereiten sich auf das anstrengendere Training vor. Stellen Sie sicher, dass Sie sich auf dem Gerät in langsamem Tempo warm machen.

ABKÜHLEN

Beenden Sie nie abrupt Ihr Training! Eine Abkühlphase von 3-5 Minuten erlaubt Ihrem Herz sich langsam an die geringeren Anforderungen anzupassen. Stellen Sie sicher, dass Sie in der Abkühlphase ein langsames Tempo anschlagen, damit sich Ihre Herzfrequenz verlangsamen kann. Wiederholen Sie nach der Abkühlphase die oben beschriebenen Dehnübungen und lockern Sie Ihre Muskeln.

ERREICHEN IHRER FITNESSZIELE

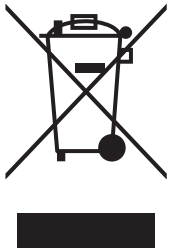
Ein wichtiger Schritt bei der Erstellung eines Langzeit-Fitnessprogramms ist die Festsetzung der angestrebten Ziele. Ist das Hauptziel eine Gewichtsreduzierung? Eine Verbesserung des Muskeltonus? Eine Senkung des Stressniveaus? Die Vorbereitung auf Wettläufe im Frühjahr? Wenn Sie sich über Ihre Ziele im Klaren sind, ist es für Sie einfacher, ein effektives Trainingsprogramm zu erstellen. So könnten Ihre Trainingsziele und Trainingsintensität aussehen:

- Gewichtsreduzierung – weniger Widerstand, längeres Training
- Verbesserte Körperform – Intervalltraining, Wechsel zwischen hohen und niedrigen Widerständen
- Mehr Energie im Alltag – mehrere kurze Tages-Trainingseinheiten
- Bessere sportliche Leistung – Training mit hohen Widerständen
- Bessere kardiovaskuläre Ausdauer – angemessener Widerstand und längere Trainingseinheiten

Definieren Sie Ihre Ziele möglichst in genauen und messbaren Werten und halten Sie Ihre Ziele anschließend schriftlich fest. Je genauer Sie Ihre Ziele definieren, desto leichter sind Fortschritte erkennbar. Wenn Sie sich langfristige Ziele setzen, unterteilen Sie diese in monatliche und wöchentliche Etappenziele. Langfristige Ziele motivieren Sie möglicherweise nicht genug. Kurzfristige Ziele sind leichter zu erreichen.

GARANTIEBESTIMMUNGEN

Alle Hinweise zu unseren Garantiebestimmungen finden Sie auf der Garantie- & Servicekarte.
Sollte diese fehlen, fordern Sie diese bitte unter der Rufnummer 02234-9997-100 an.



D:
Entsorgungshinweis
Horizon Fitness - Produkte sind recyclebar. Führen Sie das Gerät am Ende der Nutzungsdauer einer sachgerechten Entsorgung zu (örtliche Sammelstelle).

GB:
Waste Disposal
Horizon Fitness products are recyclable. At the end if its useful life please dispose of this article correctly and safely (local refuse sites).

F:
Remarque relative à la gestion des dèchets
Les produits Horizon Fitness sont recyclables. A la fin sa durrèe d`utilisation, remettez l´appareil à un centre de gestion de dèchets correct (collecte locale).

NL:
Verwijderingsinstructie:
Horizon Fitness producten zijn recycleerbaar. Breng het apparaat aan het einde van de gebruiksduur voor recycling naar een vakkundig verzamelpunt.

E:
Informaciones para la evacuaciòn
Los productos de Horizon Fitness son riciclables. Cuando se termina la vida ùtil de un aparato o una màquina, entrèguelos an una impresa local de eleiminaciòn de residuos para su reciclaje.

I:
Indicazione sullo smaltimento
I prodotti Horizon Fitness sono reciclabill. Quando l` apparecchio non servirà più, portatelo in un apposito punto di raccolta della Vostra città (Punti di raccolta comunall).

PL:
Wskazòwka dotyczàca usuwania odpadòw.
Producty firmy Horizon Fitness podlegajà recyklingowi. Pod koniec okresu o`ywalnoÈcl pros`z oddac urzàdzenie do wlaÈciwego

KONTAKT
JOHNSON HEALTH TECH. GMBH
EUROPAALLEE 51
50226 FRECHEN

ALLGEMEINE INFORMATIONEN:
TELEFON: 02234 - 9997 - 100
E"MAIL: INFO@HORIZONFITNESS.DE

TECHNIK - HOTLINE:
TELEFON: 02234 - 9997 - 500
E"MAIL: SERVICE@HORIZONFITNESS.DE
TELEFAX: 02234 - 9997 - 200

INTERNET: WWW.HORIZONFITNESS.DE

HORIZON FITNESS

Laufband Bedienungsanleitung

Adventure 1 Plus Treadmill Owner's Manual 052311 Rev1.0 © 2011 Horizon Fitness

ADVENTURE 1 PLUS 210711